ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CETTE FOIS J'EN PARLE ET JE SUIS MOTIVÉ POUR ARRÊTER

Par Profil supprimé Posté le 06/04/2015 à 10h21

Premier jour,
Bonjour à tous, Christophe 37 ans, je consomme régulièrement de l'alcool depuis quelques années. Je me suis rendu compte que j'ai un problème avec l'alcool, et j'aimerai partager avec vous de vos expériences. J'ai décidé d'en parler, à ma compagne pour commencer, puis sur ce site. On m'a dit que le point de départ c'est de se rendre compte qu'on a un problème avec l'alcool, donc ça c'est fait. Maintenant l'objectif est d'arrêter complètement ma consommation. Je pratique du sport environ 5 fois par semaine, et à ce moment je me sens bien...
Je précise que je n'ai pas eu de problème de retrait de permis, mais mon humeur est exécrable quand j'ai bu et je ne veux pas détériorer ma santé. Voila, si vous voulez partager vos expériences, ou donner des conseils n'hésitez pas....

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/04/2015 à 12h52

Bonjour christophe

bienvenue ici, tu as raison la première étape est de prendre conscience du problème. Tu en as parler à ta femme c'est une bonne décision car elle vas pouvoir t'aider et te soutenir dans ce combat, à 2 on est plus fort elle te sera d'une grande aide.

a tu déjà vu un doc dans un CSAPA pour mettre en place un protocole de soins ?

On est là aussi en cas de besoin

biz

Profil supprimé - 12/04/2015 à 10h57

Bonjour Chris3767,

Je suis un très mauvais exemple car depuis 51 jours que j'ai décidé d'arrêter, je dois compter moins de 7 jours d'abstinence totale. Bien sûr, j'ai considérablement réduit ma consommation.

Sur ce site, il y a de nombreux buveurs mais nous avons chacun nos particularités, certains se lèvent et se couchent en buvant, d'autres ne boivent que les VVE, il y a ceux qui boivent seuls et ceux qui préfèrent les bars... et tout cela évolue.

Avant, c'était en rentrant du boulot que je ressentais le besoin de boire quelque chose de fort pour me détendre "soit disant". Aujourd'hui, comme je suis sans emploi, et depuis ma prise de conscience, le moment critique c'est le midi quand je me mets aux fourneaux. Pas le soir, juste le midi.

Alors, j'essaie de casser cette (nouvelle) habitude.

Profil supprimé - 17/04/2015 à 09h29

Bonjour Chirs

Toujours d'humeur exécrable pour venir nous dire comment tu vas ?

Profil supprimé - 17/04/2015 à 14h33

Bonjour, je me présente alexandre 28 ans. J'ai commencé à boire il y a quelques années maintenant. Après la perte d'un emploi. Il y a deux ans j'étais marié. Mais à cette époque j'étais un gros consommateur d'alcool et elle avait décidé de quitter. Depuis un an j'ai retrouvé quelqu'un et j'attend un enfant avec elle. Je me suis bien calmé sur l'alcool. Mais des fois j'en ressent le besoin pour me détendre devant le pc.

Aujourd'hui je reconnais avoir un soucis d'alcool et je pense avoir besoin d'en parler pour me libérer de ce poids et je souhaite vraiment faire quelque chose pour ma femme et bientôt ma fille.

Profil supprimé - 17/04/2015 à 16h27

Bonjour Alex12700,

Tu vas avoir un soutien certain sur.ce site mais si tu crées ton propre post ces.messages seront plus personnalisés.

Un enfant ça vous chamboul la vie, en bien !

Profil supprimé - 17/04/2015 à 16h37

Oui je vais recréer le post. Merci. Et oui un enfant ça chamboul tout. Pour sa la motivation est là!! non seulement pour ma conjointe mais aussi pour la petite.